

FRC84 – Wintertrainingsplan vom 15. Oktober bis 31. März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
MasterTeam (Erwachsene) Zusätzliches Training ist außerhalb der Gruppentermine mit Zugangscode möglich	16:00 Uhr Senioren Fitnessraum*		19:30 Uhr Alle +Trainer TeamRowing / Fitnessraum*		10:00 Uhr Alle +Trainer Rudern**	Individuelle Verabredungen über APP Klubraum
17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*		17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17-U23 Fitnessraum*	17:30 Uhr U17-U23 Laufen / Fitnessraum*	09:00 Uhr U17-U23 Rudern**	09:00 Uhr U17-U23 Rudern**
14:20 Uhr Schüler-AG Bootshaus			14:20 Uhr Schüler-WPU Bootshaus			
17:00 Uhr U15 Laufen + ...		17:00 Uhr U15 Fitnessraum*			12:00 Uhr U15 Rudern**	JuniorTeam

* Fitness- / Kraftraum und Ergo-Halle

** zusätzlich steht das Ruderbecken von 9:00 – 13:00 Uhr zu Verfügung

Stand: 01.10.2026